

Una mirada histórica



Y TAMBIEN LA VEJEZ TIENE SU HISTORIA

The old age has its history too

Acerbi Cremades
Norma

Prof. Consulto.
Facultad de Ciencias
Médicas.
Ex Directora del Museo
Histórico Hospital
Nacional de Clínicas.
UNC.

Resumen

Desde el principio de los tiempos, la humanidad ha crecido, en términos generales, en distintas etapas: Infancia, Niñez, Adolescencia, Juventud, Edad adulta y Senectud.

Lo interesante es que la longevidad, se ha convertido en nuestro siglo, en el destino de la mayoría, al menos en los países desarrollados. Vivir viejo está bien, pero lo importante es vivir plenamente disfrutando de esa etapa.

El trabajo es una mirada histórica desde la lejana antigüedad hasta el presente, analizando los criterios en diferentes culturas, referidos a la magnífica legión de los viejos en aumento progresivo.

Palabras claves: Alquimia-Elixir-Longevidad-Macrobíotica

Abstract

Since time began mankind has grown, in general terms, in different stages: Infancy; Childhood, Adolescence, Youth, Adulthood and Old Age.

The interesting point is that, in our century, longevity has become most people's fate, at least in developed countries. Living old is good, but the important issue is living wholly, enjoying this stage.

This work is a historical outlook from the ancient times up to the present, analyzing criteria in different cultures which refer to the marvelous and continuously increasing legion of the old.

Keywords: Alchemy – Elixir – Longevity – Macrobiotics-

Desarrollo

Las Especialidades en las Ciencias de la Salud, comienza a surgir en el Siglo XVII, no por la aparición de nuevas enfermedades, sino por la mejor descripción y agrupación nosológica de las patologías. En la segunda mitad del Siglo XX, aparecen nuevas especialidades, a la sombra de los progresos de la ciencia y la técnica. Entre aquellas Especialidades, se inició la Gerontología, en 1904 con Elie Metschnikoff, luego la Geriátría, con Leo Nascher en 1907. Pero, hasta llegar a ellas, todas las civilizaciones se ocuparon del tema.

En el Antiguo Testamento, escrito durante muchos siglos, la visión sobre la vejez se hizo cambiante. Hablaron de personajes añosos, tales como Matusalén de 969 años, Adán de 930, Abraham de 175 y muchos otros. Lo cierto es que en una primera época, el anciano adquiere relevancia y protagonismo. Es guía del pueblo, con importantes atribuciones religiosas, políticas y judiciales. La bendición del padre-patriarca, era suficiente para designar al heredero. Si no eran guía de las tribus pastoriles, otros participaban del Consejo de Ancianos. Fue la época de la Gerontocracia.

Posteriormente surgió el conflicto generacional. Se discuten las opiniones del mayor y se pone en entredicho su autoridad. No obstante la Ley Mosaica, siempre defendió y propició el respeto por los ancianos que se retiraron sin funciones a la tranquilidad familiar. Finalmente, en la época de Daniel, Siglo VII a.C, los ancianos intentaban el rejuvenecimiento con la proximidad de mujeres jóvenes, aspirando a un mayor protagonismo.

En la vieja cosmología china, se desarrolló la concepción del espíritu del mundo llamado TAO, en continuo crecimiento y decadencia, manifestado por dos fuerzas opuestas, el YIN y el YANG. La medicina China, asociada al Taoísmo, propiciaba para no envejecer ni enfermarse, la rectitud en las costumbres, la moderación en la alimentación y la ecuanimidad en el proceder.

Para asegurar una larga vida, es costumbre hasta la actualidad, regalar los llamados “Vestidos de longevidad”, en un acto de piedad filial, con el propósito de prolongar la vida a un ser querido. Estos vestidos son mortajas cosidas por mujeres jóvenes, las que se suponen vivirán por muchos años, bordando con delicadas manos la palabra longevidad .

En Egipto, el estudio de las momias ha permitido reconocer en las arterias, el envejecimiento precoz, en forma de Arteriosclerosis. En el Siglo XX, se dijo que las enfermedades vasculares, eran producidas por tensiones y malos hábitos de la vida moderna, sin embargo el testimonio de momias de faraones o egipcios de menor categoría, con cambios degenerativos en las arterias coronarias, demuestran que no difieren de las actualmente encontradas.

Como la inmortalidad era prerrogativa de los Dioses, los Faraones que no podían lograrla en su condición de mortales, practicaban anualmente la Ceremonia del Rejuvenecimiento o Fiesta del Jubileo, llamado Heb Sed , procurando alcanzar la Edad de la Sabiduría , es decir los anhelados 110 años.

La sociedad egipcia, veía a los ancianos como “mágicos” y se los respetaba por la sabiduría que atesoraban, obtenida en el camino de una larga vida. Eran preservados de los trabajos duros por sus amos y/o familiares, procurando que envejecieran con dignidad, rodeados del cariño, de parientes y amigos.

En Grecia, Hesiodo, poeta del Siglo IX a. C, en su obra Los trabajos y los días , dividió en cuatro las generaciones humanas: Género Humano de Oro, época idílica, cuando los

hombres vivían alejados de problemas, sin enfermedad ni vejez que los amenazara. Eran como los Dioses, siempre jóvenes y felices.

Sobrevino luego el Género Humano de Plata, donde surgieron los primeros actos ilegales y los consecutivos infortunios. Fue peor durante el Género Humano de Cobre, donde surgió la violencia y la guerra y con ellas la enfermedad y el envejecimiento. Finalmente durante el Género Humano de Hierro, la vida se hizo muy difícil, debiendo luchar casi a diario para sobrevivir y el único aliado fue mantener la esperanza.

Los griegos de la época clásica fueron admiradores de la belleza y consideraron que la juventud era el estado ideal, por la vitalidad física que permitía las contiendas deportivas, las expediciones bélicas, además de los placeres eróticos y culinarios. Fue en las Artes donde quedó mejor reflejado el amor por la juventud y en la Literatura, donde en general no fue cantada la vejez, solo tolerada o criticada.

La Mitología decía que los Dioses del Olimpo no amaban a los viejos y por lo tanto había que emularlos, aunque en la vida real se les confirió a los ancianos prestigio y autoridad. Es probable que por eso, se crearon las primeras instituciones caritativas para el cuidado de los ancianos pobres y sin familia.

Teofrasto (370-285 a. C), el Padre de la Botánica y de la Farmacognosia, describió el beneficio del Aloe Vera y de la Salvia, para alcanzar longevidad. Un indicio de la preocupación popular para prevenir el detestable envejecimiento.

En Roma, el más célebre relato de rejuvenecimiento está descrito en la obra de Ovidio (43 a. C) en su “Metamorfosis”, cuando Medea, famosa en dar a los ancianos diferentes preparados para recobrar el color natural de los cabellos y la tersura de la piel, fue llamada para asistir al padre de Jasón, logrando mediante la muerte de un carnero devolverle la juventud deseada.

Durante la Edad Media nació con los árabes, la “Alquimia”, la que mediante la transmutación de los metales, obtenía la “Piedra Filosofal”.

La piedra licuada posteriormente, originaba el “Elixir de la Juventud eterna” que según decían, aseguraba al poseedor la prolongación de la vida casi hasta perpetuidad.

Durante los Siglos XII y XIII, aparecieron en Europa, las “Casas de reposo” y los hospitales para ancianos y moribundos, generalmente a cargo de órdenes religiosas.

En el Renacimiento, con el retorno a los ideales griegos y romanos, la nueva orientación fue la revalorización de la belleza del cuerpo y la perfección de las formas. La juventud, se vio entonces privilegiada y lo contrario pasó con la senectud.

En el Siglo XVII, la obra del filósofo y estadista inglés Sir William Temple (1628-1699), titulada “Importancia de la herencia en la longevidad”, hizo reflexionar sobre el factor hereditario, en mayor o menor grado determinante del envejecimiento y el término de la vida. Temple reclamó a los médicos que dieran crédito a las posibilidades hereditarias.

En el desarrollo de la investigación de la vejez, el médico alemán Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836), escribió el libro titulado “Macrobiótica o el Arte de Alargar la vida”, dando comienzo al estudio en la medicina, de los fenómenos de la vejez.

En 1957 el filósofo japonés Georges Ohsawua (1893-1966), renovó aquellos conceptos basados en un conjunto de normas y consejos para lograr una vida saludable y duradera, mediante la comprensión de la Naturaleza. Además fue una adaptación del sistema basado en el principio de equilibrio del Yin y el Yan. Sin medicamentos, con responsabilidad y autocontrol sobre la propia salud o la enfermedad.

Elie Metschnikoff (1845-1916), científico ruso discípulo de Pasteur, emitió la teoría de la “intoxicación interna” en relación a la dimensión del intestino grueso, donde las bacterias podían producir fermentaciones tóxicas perjudiciales. Recomendó tomar mucho yogurt para eliminar las bacterias intestinales y facilitar la digestión, todo lo cual aseguraba la prolongación de la existencia. Teoría que parecer ser verdadera, porque en la península de los Balcanes y en otros lugares donde existen longevos, los individuos son grandes consumidores de la leche acidificada por bacilos lácticos.

Una consideración especial merece África porque en su cosmogonía, la vejez es un momento privilegiado en el círculo inacabable de la vida. En el mundo visible hay tres grandes periodos: el de Aprendizaje (infancia y juventud); el de Producción (Adultos) y el de Sabiduría (vejez). Ligada a la noción de fuerza vital, la edad avanzada constituye una etapa de la existencia humana a la que todos aspiran. Debido a la fe en la supervivencia, en la continuidad de la vida y en el culto a los antepasados, los ancianos ocupan una posición privilegiada porque constituyen el vínculo entre los vivos y los antepasados muertos.

Por algo, Cada vez que un anciano muere, es una biblioteca que se quema, dijo Amadou Hampate Bá (1901-1991). Famoso filósofo y etnólogo, conocido en el África negra como el Guardián de la alta memoria o el Defensor vigilante de una civilización por largo tiempo desconocida.

Durante el Siglo XX, se han emitido varias teorías sobre el Envejecimiento, lo que demuestra aún que existe mucho por estudiar, ellas son:

Teoría de los Radicales libres o de la Peroxidación; Teoría de los Enlaces cruzados; Teoría del error catastrófico; Teoría Inmunológica; Teoría Neuro-endócrina; Teoría de la acumulación de productos de desecho o de la degradación metabólica; Teoría de los mecanismos genéticos, Teoría hereditaria, Teoría celular de los Telómeros y otras.

La verdad es que hay longevos en las regiones de los altos valles. En primer lugar, existen centenarios, de varias etnias en Abjasia, en el Cáucaso. Se caracterizan por comer poca carne; no grasas; leche agria o Kefir; verduras y frutas. De bebida, el Vodka en las celebraciones. La dieta diaria es de 1800 calorías.

El segundo lugar, se encuentra en Vilcabamba, en los Andes de Ecuador. Mantienen un régimen de 1700 calorías diarias, rico en verduras y frutas. Pero lo curioso es que toman cuatro tazas de ron por día y fuman entre 40 y 60 cigarrillos diarios.

El tercer lugar de centenarios, se encuentra en Hunza, Cordillera de Paquistán. Se trata de una solo etnia que se dice descendiente de Alejandro Magno. En el gobierno se mantiene el Consejo de Ancianos que deciden sobre problemas sociales y su fallo es inapelable.

Predominan las verduras en su alimentación, como el pimiento rojo picante y los albaricoques frescos o secos, además de permitir con ellos, la elaboración del famoso Licor de Hunza, de alta graduación. La dieta diaria es de 1200 calorías.

Los centenarios de los Altos Valles, son delgados, enjutos pero con muy buen tono muscular. Hacen mucho ejercicio físico y continúan su vida de trabajo sin interrupciones.

Los científicos se han preguntado cuales son los motivos de la longevidad en aquellos lugares distantes pero con características comunes, tales como vivir a gran altitud, con inaccesibilidad a los lugares; de tranquilidad absoluta, en contacto con la naturaleza; con agua pura rica en minerales, generalmente de deshielo y una alimentación simple con verduras y frutas.

Longevos han existidos siempre, en lugares diferentes y algunos muy famosos. Giuseppe Verdi, compuso sus mejores óperas después de los 70 años, como Otelo y tenía más de 80 cuando escribió Falstaff. Miguel Ángel, inició el Juicio Final de la Capilla Sixtina, a los 65 años. Con avanzada edad esculpió el Moisés; alrededor de los 80 la Piedad y siguió trabajando hasta los 88 años. Goethe, terminó el Fausto, cuando tenía más de 80 años. Tiziano pintó hasta los 98. Muchos grandes artistas mostraron una vejez fecunda y creadora, como Degas, Rembrandt, Durero, Tintoretto, Goya, Monet, Leonardo da Vinci, Picasso, Cervantes, Behethoven, Tolstoi y otros. Por algo Víctor Hugo (1802-1885) decía: En los ojos de los jóvenes vemos llamas, pero es en los ojos de los mayores, donde vemos la luz”.

Conclusiones

Desde los tiempos de la revolución industrial en los países de Occidente, se despojó a los ancianos de su tarea milenaria de consejeros prudentes y avezados. Fueron relegados a una

suerte de ciudadanía vagamente honoraria, por el predominio de la ciencia y la técnica. Recién el reajuste de la situación social de las personas de edad, se produjo a partir de la sexta década del Siglo XX, por tres factores fundamentales, a saber:

Reconocimiento de los Derechos Humanos, entre ellos los de la Ancianidad.

Aumento del número de jubilados electores. Y recordaremos las palabras de Pericles: El hecho de que no tengas interés en la política, no significa que los políticos no tengan interés en ti (430 a. C)

Respeto por las personas de edad o jubilados, que son capaces de realizar actividades estimulantes. Además son libres si así lo deciden, de seguir entregando sus conocimientos y experiencias en la comunidad que los rodea. Se hace cierto entonces el aforismo que dice: Busca a los de edad madura para un buen trabajo y a los jóvenes y a los viejos para una obra Maestra .

Sin duda que para el profano o pesimista, la tercera edad es invierno, para el hombre sabio en cambio, es la estación generosa de la cosecha, del saber dar y de la tranquilidad espiritual porque se vive en paz con lo que es imposible cambiar.

Bibliografía

1. Guthrie, D. Historia de la Medicina. Salvat Editores, S.A. Barcelona 1987.
2. O Kabwasa, N. El eterno retorno. El Correo de la UNESCO. Octubre 1982.
3. Peralta, F. El problema de la vejez visto por la investigación moderna. Actas Ciba 1, 1943.
4. Rodríguez Zía, M.A Se acelera el envejecimiento de la población mundial- Diario Nación